

予定献立表 令和 7 年 6 月



※食材の都合等による献立の変更があります

	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)
朝	・米飯 ・納豆 ・切干大根煮 ・みそ汁(厚揚げ・キャベ) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・もずく ・れんこんの梅和え ・鉄之助フリカケ(タラコ) ・みそ汁(茄子・南関揚げ) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・豆腐のふわふわ ・豆ひじき ・鉄之助フリカケ(タマゴ) ・みそ汁(大根・麩) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・たまご豆腐 ・(たまご豆腐のタレ) ・金平ごぼう ・鉄之助フリカケ(カツオ) ・みそ汁(白菜・春菊) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・めかぶ ・大豆五目煮 ・鉄之助フリカケ(ノリゴマ) ・みそ汁(冬瓜・麩) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・卵焼き ・ちくわと昆布煮 ・鉄之助フリカケ(サケ) ・みそ汁(大根・人参) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・鮭の塩焼き ・ひじき煮 ・鉄之助フリカケ(タラコ) ・みそ汁(長芋・南関) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・納豆 ・鶏肉とれんこん ・みそ汁(厚揚げ・人参) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・温泉卵 ・(温泉卵のタレ) ・切干大根 ・みそ汁(白菜・麩) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・チキンナゲット ・れんこんマリネ ・鉄之助フリカケ(タマゴ) ・みそ汁(茄子・小松菜) ・牛乳(CaとFe)
昼	・赤飯 ・鶏の照焼き ・(付)アスパラ ・白菜サラダ ・清汁(お魚・バスタ) ・デザート(みるく棒)	・米飯 ・魚のチーズパン粉焼き ・(付)エリンギのソテー ・大根サラダ ・コンソメスープ(玉葱・人参) ・デザート(ブルーベリー)	・米飯 ・フライ(鰯フライ) ・(付)アスパラ・玉葱 ・冬瓜の煮物 ・みそ汁(わかめ・葱) ・デザート(パイ)	・ちゃんぽん ・餃子 ・(付)青梗菜 ・デザート(バナナ)	・米飯 ・魚のレモン蒸し(鮭) ・(付)ソテー(ピーマン・玉葱) ・ほうれん草の和え物 ・ミルクスープ ・デザート(りんご缶)	・ゆかりご飯 ・メンチカツ ・(付)インゲン ・酢の物 ・清汁(梅そうめん) ・デザート(梅ゼリー)	・パン ・魚のムニエル(チーズ) ・(付)ピーマン・玉葱 ・コールスローサラダ ・トマトスープ ・飲物		・米飯 ・魚の幽庵焼き(カレイ) ・(付)ほうれん草 ・和風ポテトサラダ ・みそ汁(玉葱・ワカメ) ・デザート(ブルーベリー)	・和風バスタ ・ミモザサラダ ・コンソメスープ(彩り) ・デザート(バナナ)
タ	・米飯 ・カレイのバターポン酢 ・蓮根の炒めなます ・豆腐ハンバーグ ・小松菜のゴマ和え	・カレー(ポーク) ・マカロニサラダ ・デザート(ヨーグルト)	・米飯 ・ソースチキンソテー ・和え物(オクラ・キュウリ) ・コンソメスープ(玉葱・人参)	・米飯 ・魚のみぞれ煮(カレイ) ・(付)揚げナス ・くるみ白和え ・みそ汁(えのき・玉葱)	・米飯 ・肉じゃが ・シーザーサラダ(キャベツ) ・清汁(あおさ・葱)	・米飯 ・魚の焼き漬け(カレイ) ・(付)カリフラワー ・和え物(小松菜) ・みそ汁(もやし・油揚げ)	・米飯 ・ビーフカツ ・人参サラダ ・クリームスパゲティ ・青梗菜の洋風和え	・米飯 ・肉豆腐 ・南瓜のごまサラダ ・キャベツのチヨレ風サラダ ・大根と木耳の塩麹和	・米飯 ・焼肉風 ・(付)キャベツ ・冬瓜のかにあんかけ ・中華スープ(春雨)	・米飯 ・魚の塩麹焼き ・(付)インゲン・人参 ・ごぼうのうま煮 ・清汁(もずく・えのき)
朝	・米飯 ・肉詰めいなり ・金平ごぼう ・鉄之助フリカケ(カツオ) ・みそ汁(大根・麩) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・たまご豆腐 ・(たまご豆腐のタレ) ・豆ひじき ・鉄之助フリカケ(タラコ) ・みそ汁(冬瓜・人参) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・めかぶ ・大豆五目煮 ・鉄之助フリカケ(サケ) ・みそ汁(キャベツ・麩) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・ぶりみぞれ揚げ ・いかと白菜の中華 ・鉄之助フリカケ(ノリゴマ) ・みそ汁(白菜・南関揚げ) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・納豆 ・ちくわと昆布煮 ・みそ汁(茄子・麩) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・もずく ・豆ひじき ・鉄之助フリカケ(サケ) ・みそ汁(芋・長葱) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・オムレツ ・金平ごぼう ・鉄之助フリカケ(カツオ) ・みそ汁(キャベツ・人参) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・温泉卵 ・(温泉卵のタレ) ・切干大根煮 ・みそ汁(茄子・厚揚げ) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・ししやも ・大豆五目煮 ・鉄之助フリカケ(タラコ) ・みそ汁(白菜・人参) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・はんぺんチーズ ・めかぶ ・鉄之助フリカケ(サケ) ・みそ汁(味噌汁の友) ・牛乳(CaとFe)
昼	・パン ・魚のピザ風 ・(付)カリフラワーとコーン ・キャベツのサラダ ・スープ(玉葱・インゲン) ・飲物	・米飯 ・魚のみりん干し ・(付)大根おろし ・ゴーヤチャンプル ・みそ汁(南瓜・玉葱) ・デザート(ミックスフルーツ)	・米飯 ・鶏肉のくわ焼き ・モロヘイヤのナムル ・清汁(蒲鉾・葱) ・デザート(マンゴー)	・パン ・ビーフストロガノフ ・ブロッコリーサラダ ・飲物	・米飯 ・魚の味噌焼き(中華) ・(付)煮物 ・甘酢和え(カリフラワー) ・清汁(青さ) ・デザート(プリン)	・米飯 ・豚肉の柚子マヨソース ・(付)青梗菜 ・白菜のおろし煮 ・清汁(巻き麩) ・デザート(マンゴー)	・カレー(チキン) ・玉葱サラダ ・デザート(ヨーグルト)	・焼きおにぎり ・カウどん ・いわしの生姜煮 ・インゲンのチクワ和え ・デザート(ゼリー)	・米飯 ・カニクリームコロッケ ・ミニチキン ・(付)キャベツ・赤ピーマン ・人参サラダ ・清汁(えのき・玉葱) ・デザート(りんご缶)	・米飯 ・魚のタルタル焼き(白身) ・(付)ブロッコリー ・大根五目和え ・清汁(蒲鉾・春菊) ・デザート(パイ缶)
タ	・米飯 ・タンドリーチキン ・おくらの塩昆布和え ・コンソメスープ(玉葱)	・米飯 ・八宝菜 ・餃子 ・付)青梗菜 ・中華スープ(友)	・米飯 ・魚の野菜蒸し ・里芋明太サラダ ・みそ汁(冬瓜・人参)	・米飯 ・白身魚のバインタン鍋風 ・蓮根・枝豆の甘辛炒め ・春巻き ・ヒジキ・エノキの中華和え	・米飯 ・すき焼き風煮 ・ツナと人参の塩炒め ・高野豆腐のから揚げ ・菜の花の菜種和え	・米飯 ・麻婆丼 ・ブロッコリーオイスター炒め ・中華スープ(ワンタン・椎茸)	・米飯 ・魚の甘酢あん ・(あん) ・冬瓜の味噌煮 ・清汁(麩・えのき)	・米飯 ・鶏肉のレモン風味 ・ほうれん草の和え物 ・オニオンスープ	・米飯 ・豚の生姜焼き風 ・ポテトサラダ ・みそ汁(もやし・麩)	・米飯 ・豚肉のなす味噌炒め ・もやしナムル ・清汁(わかめ・なめこ)
朝	・米飯 ・さばの塩焼き ・たまご豆腐 ・(たまご豆腐のタレ) ・鉄之助フリカケ(ノリゴマ) ・みそ汁(冬瓜・人参) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・納豆 ・チキンカツ ・みそ汁(キャベツ・麩) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・もずく ・金平ごぼう ・鉄之助フリカケ(ノリゴマ) ・みそ汁(茄子・長葱) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・めかぶ ・れんこんの梅和え ・鉄之助フリカケ(カツオ) ・みそ汁(白菜・人参) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・温泉卵 ・(温泉卵のタレ) ・ひじき煮 ・みそ汁(大根・油揚げ) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・冷やっこ ・(しょうゆ) ・鶏肉とれんこん ・鉄之助フリカケ(タラコ) ・みそ汁(芋・人参) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・なんこつつくね ・金平ごぼう ・鉄之助フリカケ(サケ) ・みそ汁(キャベツ・麩) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・厚焼玉子 ・大豆五目煮 ・鉄之助フリカケ(ノリゴマ) ・みそ汁(茄子・白菜) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・納豆 ・ちくわと昆布煮 ・梅ひしお ・みそ汁(厚揚げ・冬瓜) ・牛乳(CaとFe)	・米飯 ・もずく ・切干大根煮 ・鉄之助フリカケ(ノリゴマ) ・みそ汁(キャベツ・人参) ・牛乳(CaとFe)
昼	・パン ・鶏の玉葱ソース ・(付)カリフラワー ・南瓜サラダ ・コンソメスープ(玉葱・人参) ・飲物	・米飯 ・魚のムニエル ・(付)アスパラ ・ツナと里芋のソテー ・コンソメスープ(彩り・玉葱) ・デザート(ブルーベリー)	・米飯 ・魚のチャンチャン焼き ・竹輪の炒め煮 ・清汁(麩・葱) ・デザート(りんご缶)	・米飯 ・魚の照り焼き(カレイ) ・(付)アスパラのソテー ・ひじきの和え物 ・みそ汁(玉葱・えのき) ・デザート(みかん缶)	・チャーハン ・ちまき ・肉まん ・エビマヨ ・青椒肉絲 ・八宝菜 ・パン・サンスー ・焼売	・いなり寿司 ・にゅうめん ・いわしの梅煮 ・焼きなす ・デザート(ミックスフルーツ)	・米飯 ・魚のしょうが煮 ・(付)冬瓜の煮物 ・乾物の和え物 ・みそ汁(もやし) ・デザート(バナナ)	・パン ・ジャム ・ふわふわ団子のトマト煮 ・サラダ ・スープ(玉葱・コーン) ・飲物	・米飯 ・魚のバター醤油(カレイ) ・里芋のサラダ ・清汁(友) ・デザート(パイ缶)	・米飯 ・魚の味噌煮(鯖) ・(付)ふき ・茄子のさっぱり炒め ・清汁(あおさ・えのき) ・デザート(みかん缶)
タ	・米飯 ・サーモンのパセリパン粉焼 ・春雨のピリ辛和え ・厚揚げのカレー煮 ・彩りマッシュポテト	・米飯 ・鶏中華たれ ・人参のナムル風 ・かぶらのうすく煮 ・青梗菜のごま和え	・ハヤシライス ・サラダ(ブロッコリー) ・デザート(ヨーグルト)	・米飯 ・豚肉の炒め物 ・(付)青梗菜・人参 ・ごぼうサラダ ・かぶのとろりスープ	・米飯 ・魚のトマトムニエル ・(付)インゲン ・さつま芋の温サラダ ・コンソメスープ(茄子)	・ポークカレー ・玉葱とハムのマリネ ・デザート(ヨーグルト)	・天津丼 ・カリフラワーのオイスター炒め ・椎茸の甘辛煮 ・和風マカロニサラダ ・小松菜のごま和え	・米飯 ・赤魚の紅生姜あん ・和風マカロニサラダ ・小松菜のごま和え	・米飯 ・牛肉のスタミナ炒め ・ピーマンソテー ・塩レモン春雨 ・のり塩大根	・米飯 ・豆腐のツナグラタン ・ピーマンソテー ・コーンと卵の中華スープ